

Mein Ärgerprotokoll

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Keine Namen anderer Menschen. Schreib „Kollege“, „Nachbar“, „Mutter“, „Frau an der Kasse“.

Was nicht auf dieses Blatt gehört: Wenn du jemanden angefasst, jemandem gedroht, jemanden verletzt oder etwas kaputtgemacht hast, wenn du nach einem Unfall weggefahren oder ohne Führerschein gefahren bist, oder wenn die Polizei kam: Schreib es nicht hier auf. Sprich mit einem Anwalt und lies Kapitel 26.

Leg daneben: Blatt 13 (deine frühen Zeichen) und Blatt 17 (deine Regeln, besonders die, die gerissen sind).

Wenn es bei dir nicht Ärger ist: Schreib auf, was bei dir kommt. Scham, Unruhe, der Drang, zu gehen. Die Spalten bleiben dieselben.

Wie lange: drei Wochen, jeden Abend zwei Minuten. Auch an Tagen ohne Eintrag schreibst du das Datum und einen Strich.

Teil 1 – Meine zwei Werkzeuge

Mein frühes Zeichen von Blatt 13:

Werkzeug 1 (für den Körper):

☐ Der Körper zuerst

So sieht es bei mir aus:

Werkzeug 2 (für den Kopf oder das, was ich tue):

☐ Abstand – mit Ankündigung und Zurückkommen

☐ Eine Frage statt eines Satzes

☐ Den Film weiterlaufen lassen

☐ Sagen, wo es hingehört

☐ Bleiben und einen Satz sagen

So sieht es bei mir aus (mein Satz, meine Frage):

Teil 2 – Das Protokoll

Eine Zeile je Moment. Die Kopiervorlage hat eine Seite je Woche.

WOCHE ____ vom ____ bis ____

Datum	Wo, wer (keine Namen)	Zeichen bemerkt	Stärke 1-10	Werkzeug	Ausgang
_____	_____	☐ vorher ☐ mittendrin ☐ danach	_____	_____	☐ gut ☐ halb ☐ gerissen
_____	_____	☐ vorher ☐ mittendrin ☐ danach	_____	_____	☐ gut ☐ halb ☐ gerissen
_____	_____	☐ vorher ☐ mittendrin ☐ danach	_____	_____	☐ gut ☐ halb ☐ gerissen
_____	_____	☐ vorher ☐ mittendrin ☐ danach	_____	_____	☐ gut ☐ halb ☐ gerissen

Ausrutscher (eine Zeile reicht):

Datum _____ ein Wort _____

Datum _____ ein Wort _____

Zu Teil 2. „Vorher“ heißt: Du hast dein frühes Zeichen gemerkt, bevor du etwas gesagt oder getan hast. „Gut“ heißt: Das Werkzeug hat gegriffen. „Halb“ heißt: Es hat gegriffen, aber spät, oder du hast danach etwas geradegerückt. „Gerissen“ heißt: Das Werkzeug hat nicht gegriffen, und du bist laut geworden oder gegangen wie früher. Was darüber hinausging, gehört nicht auf dieses Blatt, siehe oben. Ein gerissener Eintrag kommt zusätzlich in die Zeile „Ausrutscher“.

Teil 3 – Die Auswertung

	Woche 1	Woche 2	Woche 3
Einträge	_____	_____	_____
davon vorher bemerkt	_____	_____	_____

davon gerissen _____

höchste Stärke _____

Welches Werkzeug hat gegriffen?

Wo, wann, bei wem stehen die meisten Einträge?
(Ort, Wochentag, Tageszeit, Menschen)

Bei den gerissenen – was hat gefehlt?

- ☐ ich habe das Zeichen erst danach gemerkt
- ☐ das Werkzeug kam zu spät
- ☐ das Werkzeug passt nicht zu mir → ein anderes aus Teil 1
- ☐ die Stärke war schon bei acht oder mehr, als es losging

Was ich nach drei Wochen weiß, das ich vorher nicht wusste:

Zu Teil 3. Es geht nicht darum, dass die Einträge weniger werden. Es geht darum, dass die Spalte „vorher“ wächst. Wer in Woche 3 mehr aufschreibt als in Woche 1, hat vermutlich genauer hingeschaut, nicht mehr Ärger gehabt.